

ぎゅうにく に ★牛肉のしぐれ煮

◆材料（4人分）

- ぎゅうにく 牛肉 : 180 g
- ごぼう : 50 g
- あか 赤つきこんにやく : 35 g
- しょうが : 4 g
- こいくちしょうゆ : 大さじ 1
- さとう 砂糖 : 大さじ 1
- さけ 酒 : 小さじ 1
- いた あぶら 炒め油 : 適量

◆作り方

- ① ごぼうはさがきにして水にさらしておく。
しょうがはみじん切りにする。赤こんにやくはゆでてから水にさらしておく。
- ② 鍋に調味料としょうがを煮立たせ、牛肉、ごぼう、赤こんにやくを入れて、煮含める。



◆給食の献立例

ごはん ココア牛乳
牛肉のしぐれ煮
ほうれん草のおひたし
貝だくさんみそ汁

* この分量は大量調理の場合のものです。

ご家庭では調整をお願いします。

高島市内学校給食センター